

# Der beste Tofu der Welt!

Nein, Tofu ist überhaupt nicht langweilig. Er ist sehr gesund und wenn man ihn selbst macht und richtig zubereitet, schmeckt er köstlich! Wir haben das perfekte Rezept

Melanie Kunze  
14. August 2015 11:54 Uhr



Frischer, handgeschöpfter Tofu auf Salat

Es nur eine Legende, aber angeblich ist **Tofu königlich**. Ein Prinz der Han-Dynastie soll ihn schon ca. 200 Jahre v. Chr. erfunden haben. Ob es stimmt oder nicht - bis heute ist Tofu ein äußerst **gesundes Nahrungsmittel**. Und wenn man ihn richtig zubereitet - auch wirklich köstlich!

## VERWANDTE ARTIKEL

- [Das neue Superfood: Kañiwa](#)
- [Spirulina ist Anti-Aging zum Essen](#)
- [Gemüsechips - Snacken ohne Fett](#)

## TOFU – QUALITÄTSUNTERSCHIEDE

Und wir reden hier nicht von dem geschmacklosen, **gummiartigen Fertigtofu**. Wir meinen den cremigen, seidigen, handgeschöpften. Der Unterschied ist in etwa so groß, wie der zwischen einem frischem Büffelmozzarella und einer Plastik-Mozzarella-Kugel aus dem Supermarkt-Kühlregal. "Dem handgeschöpften Tofu wird keine Flüssigkeit entzogen, das macht ihn so luftig leicht und cremig" erklärt Shaul Margulies, einer der Betreiber der japanischen Brasserie "**Zenkichi**", die nach dem Vorbild des New Yorker "Zenkichi" jetzt in [Berlin](#) eröffnet wurde.

## UND SO GEHT DAS ZENKICHI-REZEPT:

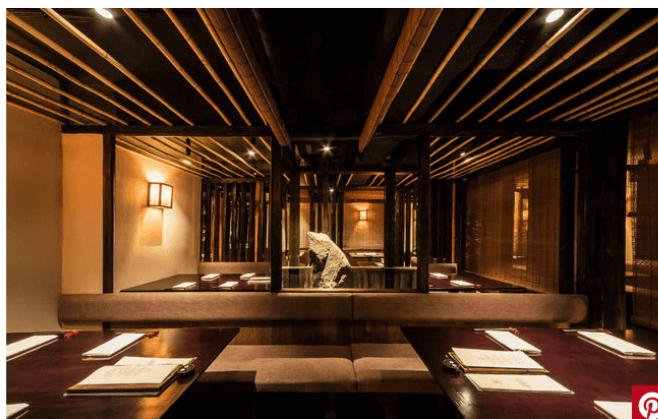
- 1 l Sojamilch
- 35 ml "Nigari" Meerwasser
- Gut verrühren und 16 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.
- In einer Form in den Kühlschrank stellen.
- Kalt werden lassen. Probieren. Genießen.

(Man braucht alles in allem nur ca. eine halbe Stunde)

"Der Trick ist die Qualität der Sojamilch", weiß Shaul Margulies: "Je besser die Milch, desto köstlicher der Tofu!"

Servieren kann man den selbstgemachten, frischen Tofu zum Beispiel **auf Salat**. Erfrischend und lecker mit eine Marinade aus **Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Limettensaft**, Kokosmilch und **braunem Zucker**. Oder auf [Gurkensalat](#).

Aber wer sich erstmal vergewissern will, dass der kleine Aufwand der eigenen Tofu-Herstellung auch wirklich lohnt, der sollte mal in Berlin im [Zenkichi](#) vorbeischaun...



Modern Japanese Brasserie: das Zenkichi in Berlin